

(<https://news.usm.my>).

Berita Mutakhir

19
NOV

KAWAL PEMAKANAN DAN BANYAKKAN BERSENAM UNTUK ELAK DIABETES



KOTA BHARU, KELANTAN, 19 November 2016 - Pengambilan gula yang tinggi dalam diet harian serta kurang bersenam dikenal pasti menjadi punca utama lebih enam juta penduduk Malaysia menghidap diabetes.

Pakar Endokrin Hospital Universiti Sains Malaysia (HUSM) merangkap Pengerusi Diabetes Malaysia Cawangan Kelantan, Dr. Wan Mohd Izani Wan Mohamed berkata, jumlah pesakit diabetes di negara ini meningkat setiap tahun sekali gus menunjukkan tahap kesedaran masyarakat masih berada di peringkat rendah walaupun pelbagai inisiatif telah dilakukan kerajaan.

"Lebih membimbangkan apabila rakyat Malaysia tidak sedar mereka adalah penghidap diabetes yang serius kerana berdasarkan kajian yang dilakukan secara rambang, lebih separuh daripada penghidap diabetes tidak mengetahui mereka berada di tahap kronik.



"Perkara ini telah menyebabkan kawalan diabetes yang kurang baik, seterusnya mengakibatkan komplikasi yang serius di peringkat awal," katanya ketika menyampaikan ucapan pada Program Hari Diabetes Sedunia dengan kerjasama Pusat Diabetes dan Masjid Sultan Muhammad II Telipot, dekat sini.

Menurutnya, amalan gaya hidup sihat seperti bersenam secara teratur, cara pemakanan yang betul dan seimbang, pengambilan makanan segera dalam kadar sederhana serta pengurangan kadar gula dalam makanan dan minuman boleh membantu mencegah orang ramai daripada menghidap diabetes.

"Kesedaran tentang gaya hidup sihat juga perlu dipertingkatkan dalam diri masyarakat terutamanya golongan muda yang lebih banyak menghabiskan masa dengan bermain permainan video melalui gajet berbanding menghabiskan masa dengan bersenam.



“Kita akan terus mengadakan kempen kesihatan bersama komuniti kerana saya percaya dengan cara ini masyarakat akan lebih tertarik untuk menyertainya,” ujarnya lagi.

Wan Mohd Izani berkata, program ini dijalankan sempena Sambutan Hari Diabetes Sedunia yang disambut pada 14 November setiap tahun sebagai gerak balas terhadap peningkatan membimbangkan diabetes di seluruh dunia.

Antara aktiviti lain yang turut dijalankan pada program itu ialah pemeriksaan kesihatan, pemeriksaan mata, pemeriksaan gigi, derma darah, senamrobik, pertandingan gubahan ulam-ulaman dan banyak lagi.

Teks: Nik Sheila Erini Che Mat Kamel/ Foto: Anawiah Abd Aziz



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>).

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia](http://www.usm.my) (<http://www.usm.my>).

[Client Feedback / Comments](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) (<http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp>) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015